FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY
TIEDOTE 1/2021

Kevätkausi

Kun yksi sairastuu, monen elämä muuttuu. Mutta sen ei tarvitse murtua.

FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

20 vuotta

2001-2021

SISÄLTÖ

Kevätkokous 2021 3

Yhdistyspalsta 4

Toiminnanjohtajalta 5

Kaipaatko keskusteluapua? 6

Omaisneuvontaesite 7

Vertaistuki 8

Vapaaehtoistoiminta 10

Mikä on Kokemuskirjasto? 12

Kunahra-hanke 13

- Puhu Mulle! -Nuorten foorumin loppuraportti
- Puheeksi ottamisen työkalu - nuorten kanssa kohtaavaan työhön
- Ammattilaisfoorumi 2021
- Nuorten vertaistapaamiset 2021

Toimintakalenteri 17

Minun tarinani - En ainoa olekaan 18

Metsämielimenetelmä ja luonnon hyvinvointivaikutukset 20

Ovet -valmennus & Sinun viikonloppusi 22

Hallitus ja työntekijät 23

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi tai kohtaatko työssäsi henkilöitä, joiden läheinen sairastaa tai oireilee psyykkisesti?

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on mielenterveysomaisten yhdistys.

Mielenterveysomainen ei tarkoita rajausta perhe- tai sukulaissuhteeseen, vaan kyseessä voi olla kuka tahansa, jolla on huoli lähipiiriinsä kuuluvan henkilön mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä.

Mielenterveysomainen voi olla missä elämänvaiheessa tai iässä tahansa, myös lapsiomainen tai nuori hoivaaja.

Tehtävämme on muistuttaa, että psyykkisesti sairastuneen tai oireilevan lähipiirikin tarvitsee tukea, eikä omaisen tulisi jäädä yksin vaikeassa elämäntilanteessa.

Olemme sinua varten!

FINFAMI ETELÄPOHJANMAA RY
KEVÄTKOKOUS 13.5.2020 KLO 12-15

Kokouspaikka ilmoitetaan myöhemmin yhdistyksen kotisivulla sekä yhdistyksen kotipaikkakunnalla ilmestyvässä lehdessä julkaistavassa kokouskutsussa.

Samassa tilaisuudessa huomioidaan yhdistyksen ansioituneita toimijoita.

Ilmoittautumiset 2.5.2021 mennessä: hallitus@finfamiep.fi

Muutokset mahdollisia!

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry
20 vuotta: 2001-2021

Huom! Nykyisten jäsenten jäsenmaksujen eräpäivä on **5.3.2021**
Uusia jäseniä laskutetaan jäseneksi hyväksymisen jälkeen.
Tilisiirtolomake löytyy takasivulta.

YHDISTYSPALSTA

Vuonna 2021 tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä, kun yhdistyksemme on perustettu. Juhlavuosi tulee näkymään kaikessa toiminnassa, erityisesti se huomioidaan yhdistyksen jäsenille ja keskeisille yhteistyötahoille järjestettävissä tapaamisissa.

Poikkeuksellinen vuosi 2020 oli sitä myös yhdistyshallinnon näkökulmasta. FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n sääntömääräisistä kokousasioista päätettiin yhdistetyssä kevät- ja syyskokouksessa 26.9.2020. Kokoukseen oli ensimmäistä kertaa mahdollisuus osallistua myös etänä. Päätösasioiden lisäksi kokouksessa käytiin merkittävää, tulevaisuuteen peilaavaa strategiakeskustelua. Jäsenistö piti tärkeänä yhdistyksen tunnettavuuden lisäämistä etenkin mielenterveysomaisia kohtaavien ammattilaisten keskuudessa. Tässä ei tulisi kuitenkaan edetä näkyvyys, vaan luotettavuus edellä. Kohderyhmälle viestiessä korostettiin lisäksi herkkyyden merkitystä. Toiminnan keskiöön uudella strategiakaudella nostettiin positiivinen mielen hyvinvointi ja mielenterveysomaisia kattavasti hyödyttävä toiminta.

Mikä voisi olla mielenterveysomaisyhdistyksen äärimmäinen päämäärä? Mitä on tapahtunut, kun yhdistys on onnistunut tehtävässään? Minkälainen visio meidän tulisi asettaa alkavalle strategiakaudelle (2021-2023)?

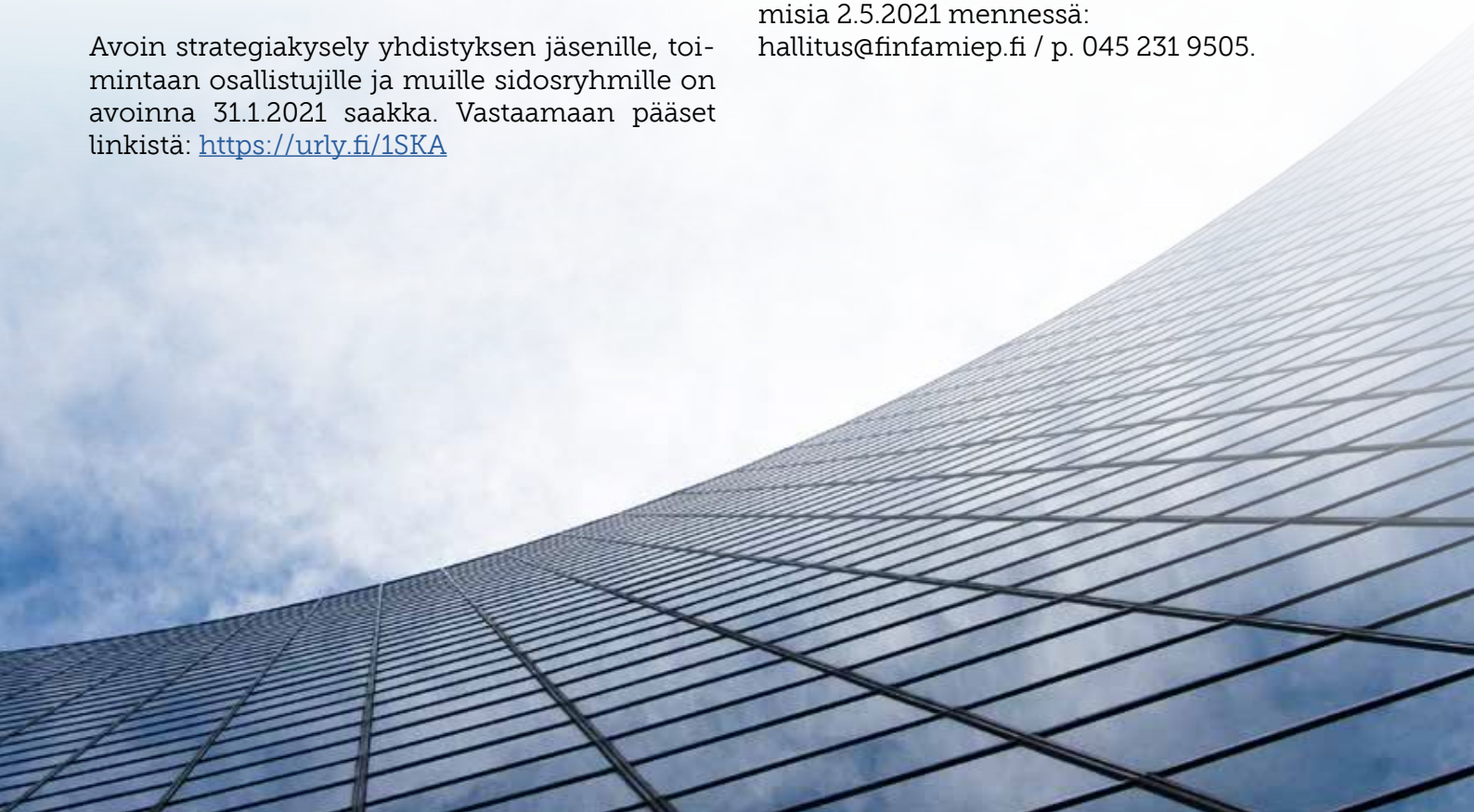
Avoin strategiakysely yhdistyksen jäsenille, toimintaan osallistujille ja muille sidosryhmille on avoinna 31.1.2021 saakka. Vastaamaan pääset linkistä: https://urly.fi/1SKA

Vuoden 2020 lopulla FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n jäsenrekisterissä oli 313 varsinaista- ja perhejäsentä sekä 2 kannattajajäsenyhteisöä.
Yhdistyksen sääntöjen mukaisesti, vuoden 2020 jäsenmaksunsa 1.3.2021 saakka suorittamatta jättänyt voidaan katsoa eronneeksi yhdistyksestä. Maksamalla jäsenmaksusi, varmistat siis jäsenyytesi jatkumisen ja saat mm. Labyrintti -lehden ja tämän tiedotteen jatkossakin kotiisi postissa.

Tarvittaessa voit varmistaa jäsenmaksutilanteesi p. 040 410 2549 / tuija.ikola@finfamiep.fi

Jäsenmaksut: varsinainen jäsen 15€, perhejäsenyys 20€ ja kannattajajäsenmaksu 200€. Jäsenmaksu suoritetaan yhdistyksen tilille:
FI04 4108 0011 3002 28. Maksettaessa käytettävät viitenumerot ovat 13301 (2020) ja 161208 (2021). Vuoden 2021 jäsenmaksujen eräpäivä on 5.3.2021. Tarvitessasi löydät takasivulta myös pankkisiirtolomakkeen maksua varten.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n kevätkokous
kutsutaan koolle 13.5.2020 klo 12-15, kokouspaikka ilmoitetaan myöhemmin mm. yhdistyksen kotisivulla. Sääntömääräisten päätösasioiden lisäksi kokouksessa esitellään yhdistyksen strategia 2021-2023 sekä muistetaan yhdistyksen toiminnassa ansioituneita. Tervetuloa!
Kahvitarjoilun vuoksi pyydämme ilmoittautumisia 2.5.2021 mennessä:
hallitus@finfamiep.fi / p. 045 231 9505.



TOIMINNANJOHTAJALTA

Onko sinulla jokin itseilmaisuun tai kulttuuriin liittyvä haave, jota et ole päässyt toteuttamaan? Huomasitko poikkeusaikana jääneesi paitsi jotain sinulle tärkeää harrastusta, toimintaa tai aiemmin itsestään selvää ajanvietettä?
Taide ja kulttuuri ovat aina tuottaneet elämääni rikastuttavia kokemuksia. Nyt niistä on ollut vajausta. Kuluneen vuoden aikana itseltäni väliin jäivät perinteiset konsertit ja tanssiesitykset, museokorttikin unohtui uusia.

Laajimmillaan kulttuurin määritelmät kattavat kaiken inhimillisen toiminnan, jolloin kulttuuri liitetään mm. arvoihin, perinteisiin ja elämisen malleihin. Usein kulttuurilla viitataan taiteeseen. Taide ja kulttuuri tekee lähtökohtaisesti ihmiselle hyvää. Keinot kokea mielihyvää voivat olla sekä kulttuurin omaehtoista luomista tai sen kuluttamista. Taiteen ja kulttuurin vaikutukset hyvään elämään - jopa terveyteen - tunnistetaan laajalti. Ilmiöstä käytetään nykyisin käsitettä kulttuurihyvinvointi.

Kulttuurin hyvinvointia tukevat vaikutukset ulottuvat läpi koko ihmisen elämänkaaren. Taide- ja kulttuuriosallistuminen aktivoi aisteja ja mielikuvitusta, herättää tunteita ja lisää sosiaalista vuorovaikutusta, jopa fyysistä toimintaa. Maailman terveysjärjestö WHO on raportoinut taiteiden positiivisesta merkityksestä mm. yksinäisyyden vähentymiseen, stressin lievittymiseen, minäpystyvyyden vahvistumiseen ja selviytymiskeinojen kehittymiseen.

Kulttuurihyvinvointi on keskeisessä roolissa järjestölähtöisessä mielenterveysomaistyössä. Toiminnassa on esimerkiksi nautittu näyttämötaiteista, kirjoitettu runoja, vierailtu museoissa ja ihailtu kulttuurihistoriallisia maisemia. Historian siivittäminä, halusimmekin nostaa kulttuurihyvinvoinnin yhdistyksemme 20. juhlavuoden teemaksi! Teema tulee näkymään erityisesti ilmaisevassa ryhmätoiminnassa, vapaaehtoistehtävissä ja siitä järjestetään myös luentoja ja tuotetaan artikkelimuotoisia kotisivujulkaisuja. Teema muistuttakoon meitä jokaista siitä, että kukin on omalla tavallaan kulttuurinen, taiteista nauttiva, luova ja itseään ilmaiseva yksilö.

Olen saanut nauttia mielenterveysomaistyön merkityksellisyydestä, osaavasta ja fokusoituneesta työyhteisöstä sekä aikaansaavasta etelä-pohjalaisesta yhteistyöstä nyt kaksi vuotta. On tullut kuitenkin aikani jatkaa matkaa. Onnittelen 20 vuotiasta, elinvoimaista yhdistystä, jolla on tuore strategia ja kaikki edellytykset menestyä myös tulevaisuudessa!

Kiitän teitä kaikkia tästä yhteisestä taipaleesta, arvostan kaikkea yhdessä kokemaamme ja tulen muistelemaan aikaani FinFami -perheessä lämmöllä.

Noora Nieminen

Lähteet – lue lisää:

www.taikusydan.turkuamk.fi

www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin

What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO (2019)

KAIPAATKO KESKUSTELUAPUA?

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja/tai omasta jaksamisestasi?

Kaipaatko huolillesi kuuntelijaa, joka on aidosti läsnä, Sinua varten?

Usein jo pelkästään asiasta puhuminen saattaa keventää taakkaa. Keskustelun avulla voit myös löytää uusia keinoja arjessa jaksamiseen sekä rohkeutta päätösten tekemiseen.

Yleisiä syitä omaisneuvontaan hakeutumiselle ovat mm. läheisen muuttunut käytös, huoli läheisen psyykkisestä hyvinvoinnista, parisuhdeongelmat, rajojen asettamisen vaikeus, väkivallan eri muodot, elämäntilannekriisi, läheisen riippuvuusongelmat ja haasteet omassa jaksamisessa.

Palvelu on maksutonta ja keskustelut luottamuksellisia. Yhteystietojasi tai keskusteluja ei tallenneta tietojärjestelmiin.

Enää etäisyyskään ei ole este.
Voit varata itsellesi sopivimman tavan keskustelulle: joko tapaaminen, puhelu tai etäyhteys Teamsin välityksellä. Ajanvaraukset sähköisesti tai puhelimitse, voit myös lähettää soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Sähköinen ajanvarauskalenteri:
www.finfamiep.fi/varaa

Tuija Ikola,
omaisneuvoja, psyk. sairaanhoitaja AMK
p. 040 410 2549,
tuija.ikola@finfamiep.fi

"Ei niin pientä ongelmaa tai suurta huolen aihetta, ettetkö voisi tulla juttelemaan."

Diagnoosia ei tarvita, huoli riittää

WWW.FINFAMIEP.FI

SINÄ SAAT HYMYILLÄ

HAASTAVASTA ELÄMÄNTILANTEESTA HUOLIMATTA

LÖYDETÄÄN YHDESSÄ HYVINVOINNIN MAHDOLLISTAJIA!

Oireileeko läheisesi psyykkisesti, ja kaipaisit tukea omaan jaksamiseesi? **Olemme sinua varten!** Omaisneuvonta on henkilökohtaista keskustelua terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista, eikä käyntejä tai asiakastietoja tallenneta tietojärjestelmiin.

NAPPAA TÄSTÄ YHTEYSTIEDOT MUKAASI!

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

Omaisneuvoja
Tuija Ikola
psyk.sairaanhoitaja AMK
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

SKANNAA KOODI PUHELIMELLASI JA VARAA AIKA!

VERTAISTUKI

Vertaisuus on osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja kuulumista johonkin. Kun katselemme ihmisen elämänkaarta, hän saa ja antaa vertaistukea useassa eri tilanteessa ja eri ikäisenä. Vertaisryhmän merkitys ihmisen kehityksen kannalta on suuri etenkin kehityskriiseissä: itsenäistymisessä vanhemmista, oman perheen perustamisessa, aikuisuudessa sekä vanhuudessa. Sen puuttuminen tuottaa yksinäisyyden kokemuksia ja pahimmillaan jopa syrjäytymistä. Tarve kuulua on inhimillinen, varsin perustavan laatuinen tarve. **Vertaisuus ilmenee siis ihmisen jokapäiväisessä elämässä, ei pelkästään jonkin tahon organisoiman vertaistuen äärellä!**

Etenkin kriisien kohdalla vertaisryhmästä saatavan tuen merkitys usein korostuu: joku tietää, mitä sinä juuri nyt koet, ja millaisia taakkoja harteillasi kannat. Se voikin olla merkittävä kannattelija vaikeissakin elämäntilanteissa. Vertaistukea voi saada lähipiiristä, järjestetystä vertaistukitoiminnasta tai vaikkapa netin keskustelupalstoilta – keinoja on monia, mikä on rikkaus, sillä myös tarpeet ovat erilaisia. Jollekin keskustelu kaksin on luontevampaa, toinen kokee saavansa ryhmästä monia eri näkökulmia, ja kolmas haluaa mahdollisuuden vertaistukeen anonyymiyden takaa.

Tahdomme tarjota juuri sinulle sopivaa vertaistukea! Tarjoamme niin toiminnallisia, keskustelevia, kuin verkkovälitteisiä vertaistukiryhmiä ja -tapaamisia. Otamme vastaan myös tietoa alueellisista tarpeista vertaistuen kohdentamisesta.

Osallistujan palaute keskeisimmästä oivalluksestaan vertaistukiryhmässä:

”Oivallukseni liittyy omiin rajoihini ja niihin liittyviin ongelmiin ja siihen, kuinka kipeästä ja vaikeasta asiasta on kyse, kun omat rajat ovat joskus menneet rikki.
Omien rajojen opettelu tulee kohdallani varmasti olemaan elämänmittainen matka, mutta olen jo lähtenyt matkalle ja ottanut ensimmäisen askeleen.”

Avoin chat mielenterveysomaisille Tukinetissä joka keskiviikko klo 17-19.

Chat on tarkoitettu kaikille omaisille, jotka haluavat keskustella matalalla kynnyksellä anonyymisti vertaisten kanssa. Tukinetin käyttö vaatii maksuttoman rekisteröitymisen. Chattia ohjaavat sekä FinFamien työntekijät että vapaaehtoiset.

Vanhemman varjosta

Oletko elänyt lapsena perheessä, jossa vanhemmalla on ollut mielenterveyden häiriö? Vaikuttaako kokemus nykypäivääsi? Miten hyväksyä kokemus osaksi itseä, mutta ei antaa sen määrittää itseään? Tule etsimään voimavaroja ja keskustelemaan kokemuksistasi vertaisten kanssa verkossa. Ryhmä on suljettu ja edellyttää ilmoittautumista. Ryhmä toteutuu Tukinetissä viikoilla 10-15, ohjaajina toimivat FinFamin työntekijät sekä kokemusasiantuntija. Yksi viikko sisältää teemaan liittyvää tietoa, tehtäviä ja keskusteluseinän keskustelun. Tarkoituksena on, että jokainen ryhmän osallistuja kävisi tutustumassa materiaaleihin viikkojen mukaisessa järjestyksessä. Ryhmässä käsitellään mm. omia rajoja ja voimavaroja, selviytymiskeinoja ja harjoitellaan itsemyötätuntoa.

Pitkään kokoontuneet omaisryhmät

Pitkän omaiskokemuksen omaavien ryhmissä on vuosien kokemus läheisenä elämisestä. Ryhmät kokoontuvat Kauhajoella/Kurikassa, Seinäjoella ja Vimpelissä.

Työikäisten vertaistukiryhmä, Kauhajoki

Kauhajoella kerran kuussa kokoontuva ryhmä on suunnattu työikäisille. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja ja se on kaikille avoin, mutta edellyttää ilmoittautumista. Helmikuun kokoontumisessa harjoitellaan mindfulnessia, ohjaajana Tuula Kuittinen.

Päihteitä käyttävien läheiset, Alajärvi

Oletko huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä? Tule vertaistukiryhmään keskustelemaan asiasta muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmä on kaikille avoin, mutta edellyttää ilmoittautumista. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen vertaisohjaaja.

Puro -puolisoryhmä omaisille, Lapua

Oireileeko tai sairastaako puolisosi psyykkisesti? Haluaisitko käsitellä omia tunteitasi vertaisten kesken? Puolisoille suunnattu vertaisryhmä, joka kokoontuu kevätkaudella neljä kertaa. Ryhmä on kaikille avoin, mutta edellyttää ilmoittautumista. Ryhmässä keskitytään omien voimavarojen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ohjaajana vapaaehtoiset. Kokoontumiset Lapualla Yhteisöjen kohtaamispaikassa, os. Vanhan Paukun tie 1.

Miesten voimaa, Järviseutu

Miehille tarjolla pientä hengähdystaukoa omaistilanteesta, virkistystä, uusia kokemuksia ja vertaistukea! Miesten itse suunnittelema toiminta on pääosin maksutonta, muutamassa pieni omavastuu. Avoin kaikille miehille, ilmoittautumista edellytetään ryhmänohjaajalle viim. 2 päivää ennen kokoontumista. Yhteistyössä järjestämässä Järviseudun Omaishoitajat ry.

Elämäni kuvat -kurssi, Seinäjoki

Haluatko tutkia elämääsi ja unelmiasi kuvien avulla? Haluatko jakaa valokuvien tarinoita vertaisten kesken? Kurssin tavoitteena on itselle tärkeiden kuvien löytyminen, itsetunnon vahvistuminen, omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen. Pienryhmä työskentelee välitehtävien ja kurssipäivinä toteutettavien kuvatehtävien parissa ja kokoontuu yhteensä viisi kertaa. Kurssin aikana tutkimme omia albumikuvia, voimistamme minäkuvaa ja kuvaamme arjen voimavaroja. Aikaisempaa valokuvataitoa et tarvitse. Mobiililaite ja kiinnostus aiheeseen riittää! Kurssin sisältö painottuu valokuvien tarinoihin ja niiden jakamiseen. Omavastuu 10 €, jolla teetetään osallistujan valitsema kuva kurssin lopuksi.

Kurssilaisten on mahdollista koota valokuvista näyttely, mikäli se sopii jokaiselle osallistujalle. Kurssille mahtuu 5 henkilöä. Kerrothan ilmoittautuessasi, mikä sinua kiinnostaa eniten kurssissa, ja onko sinulla aikaa sitoutua sekä kokoontumisiin että tehtävien tekemiseen.

Perhesirkuspäivät

Nyt leikitään, tasapainoillaan, tutustutaan sirkusvälineisiin, rakennetaan ihmispyramideja ja harjoitellaan akrobatian perusteita perheenä! Yhteiset onnistumisen elämykset ja mukavat hetket vahvistavat perheenjäsenten välisiä suhteita: vuorovaikutustaidot ja yhdessä tekeminen ovat olennainen osa perhesirkustunteja. Perhesirkus kehittää myös kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Taitovaatimuksia ei ole, vaan jokainen saa tehdä omalla tasollaan! Tavoitteena on pitää hauskaa yhdessä!

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry tarjoaa yhteistyössä Life Circus Seinäjoen kanssa perhesirkuspäiviä perheille, jossa jollain perheenjäsenellä on mielenterveyden haasteita. Perhesirkus on osallistujille täysin maksuton! Vapaa-ajan vakuutuksesta tulee huolehtia itse. Voit ilmoittautua niin moneen perhesirkuspäivään kuin itse haluat.

Perhesirkuspäivät lauantaisin 10.4., 17.4., 8.5., 15.5. ja 29.5.2021. Klo 10-10.45 perhesirkus, jossa lapset 0-6v. ja klo 11-11.45, jossa lapset 7-18v. Perhesirkus järjestetään LifeCircus Seinäjoen tiloissa, os: Varastotie 11, 60100 Seinäjoki. Ohjaaja: Riina Tarhanen. Yhteen ryhmään mahtuu 20hlöä, tarvittaessa ryhmäkokoa rajoitetaan koronasuositusten mukaisesti.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Meillä on tarjolla kuusi räätälöityä vapaaehtoistehtävää. Mikä niistä olisi sinun omasi?

Jokainen uusi vapaaehtoinen tavataan ja perehdytetään henkilökohtaisesti. Meille vapaaehtoiset ovat timantteja!

Osallistu rohkeasti myös tarjottuihin koulutuksiin. Koulutuksen aikana jokainen saa pohtia omaa rooliaan ja resurssejaan vapaaehtoisena, eikä osallistuminen sido toimimaan vapaaehtoisena. Ilmoittautumiset ja lisätietoja: toimisto@finfamiep.fi.

Pst! Kulttuurihyvinvoinnin teemavuonna meillä on tarjolla myös ihan uusi tehtävä: kulttuurilähetti!

VAPAAEHTOISTEN KOULUTUKSET

Ryhmänohjaajien koulutuspäivä: Minä ryhmänohjaajana ja ryhmän pelisäännöt, verkko 10.2.2021 klo 16.30-18.30

Millaiset pelisäännöt toimivassa ryhmässä on? Millainen sinä olet ryhmänohjaajana? Mitä ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluu? Koulutus on suunnattu ryhmänohjauksesta kiinnostuneille tai jo ryhmää ohjaaville perustiedon kertauksena. Koulutus järjestetään verkkototeutuksena.

Ryhmänohjaajien koulutuspäivä: Omat vahvuuteni ja haastavat tilanteet, kevätkausi 2021, tarkempi päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin.

Millaisia haastavia tilanteita olet kohdannut ryhmiä ohjatessasi? Miten voidaan aktivoida hiljaisia ääniä keskustelussa, tai rajata keskustelua sovittuihin teemoihin? Mitkä ovat sinun vahvuutesi, ja miten ne auttavat sinua ryhmänohjaajana? Koulutus on suunnattu ryhmänohjaajille ja niille vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita ryhmänohjaustehtävästä.

Kannustava chattailija -koulutus, verkko 18.2.2021 17-18.30, 15.4. 17-18.30

Oletko kiinnostunut toimimaan kannustavana chattailijana? Ilmoittaudu verkkokoulutukseen, jossa saat perehdytyksen kyseiseen vapaaehtoistehtävään. Osallistuminen ei sido sinua toimimaan kannustavana chattailijana.

Uusien vapaaehtoisten tutustumispäivä, Seinäjoki 17.5.2021 ilta

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistyö tai oletko aloittanut vuoden sisään vapaaehtoisenamme? Tule kuulemaan, mitä tarkoittaa toimia meillä vapaaehtoisena. Ohjelmassa toisiimme tutustumista, vapaaehtoistehtävien esittelyä ja omien vahvuuksien pohtimista.

Vapaaehtoisten virkistyspäivä, kesäkuu

MIKÄ ON KOKEMUSKIRJASTO?

Kokemuskirjasto* on Elävästä kirjastosta sovellettu menetelmä, jossa lainataan ihmisten kokemuksia. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ihmisten erilaisuutta kohtaan ja vähentää ennakkoluuloja kokemusten jakamisen kautta.

Oma tai läheisen psyykkinen sairastuminen, päihdeongelma taikka elämisen hallinnan menettäminen ovat esimerkkejä kokemuksista, joihin ja joita kohdanneisiin ihmisiin kohdistuu haitallisia ennakkoluuloja. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat tuovat usein esiin myös sen, ettei näistä kokemuksia opi kirjoista lukemalla.

Kokemuskirjasto on tapahtuma, jossa kokemuskirjoiksi ryhtyneet ihmiset tarjoavat omat vaikeatkin elämän kokemuksensa lainattavaksi. Kokemuskirjastossa kuka tahansa voi tulla lainaamaan kokemuskirjan, kuunnella ja kysellä tämän kokemuksesta, pyrkimyksenä käsitellä mahdollisesti omia ennakkoluuloja tai korjata kokemukseen liittyviä vääriä käsityksiään.
Kokemuskirjastossa tavoitteena on lievittää ihmisten ennakkoluuloja, lisätä ymmärrystä erilaisia kokemuksia kohtaan, vahvistaa toisaalta myös positiivisia mielikuvia ja osoittaa ettei yksi kokemus kerro ihmisen koko tarinaa. Jokainen kirja on aina enemmän, kuin kantensa ja jokaisen kokemus on ainutlaatuinen.

Kokemuskirjaksi ryhtyminen

Kokemuskirja on vapaaehtoistehtävä, johon saa koulutuksen ja tukea. Kirjaksi ryhtymällä voi vaikuttaa omaan kokemukseen liittyviin vääriin käsityksiin ja ennakkoluuloihin, voimaantua itse tai oppia muiden kokemuksista ja näkemyksistä.

Oletko sinä kohdannut ennakkoluuloja? Miten muut ovat sinut nähneet? Tunnistatko itse monet omat puolesi? Minkä nimen antaisit kokemuksellesi, josta haluat kertoa?

Kirjaksi ryhtyminen voi olla raskas kokemus, mutta kokemusten mukaan myös antaa paljon. Koulutuksessa painotetaan sitä, ettet paljasta itsestäsi sellaista, mihin et ole valmis. Kokemuskirja on lainaustilanteessa ohjaksissa ja tukena on koko kokemuskirjaston henkilökunta.

Tulossa

Vuonna 2021 koulutamme jälleen uusia kokemuskirjoja. Haemme mukaan henkilöitä, joilla on kokemus mielenterveys- tai päihdeongelmiin, niiden ratkomiseen tai päihteettömyyden ja mielenhyvinvoinnin edistämiseen liittyen, kokemus voi olla myös ammatillinen. Koulutus on kestoltaan puolitoistatuntia, eikä sido ryhtymään kokemuskirjaksi.

Olisitko sinä valmis kertomaan kokemuksestasi? Osaatko rajata kokemuksesta kertomisen ja jättää kertomatta asioita, joita et voi tai halua paljastaa? Pystytkö kuvaamaan oman kokemuksesi lyhyesti ja jättämään tilaa myös lainaajan kysymyksille?

Uskallatko laittaa ennakkoluulosi testiin? Tule lainaamaan Kokemuskirja! Marraskuun alussa Seinäjoella järjestetään noin puolen päivän mittainen Kokemuskirjasto. Tapahtuma on osa ehkäisevän päihdetyön teemaviikkoa. Tapahtuman järjestäjinä ovat Seinäjoen Ammattikorkeakoulu, Ehyt ry, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Nurmon Sininauha ry, Kokemus-ja vertaistoimijat ry, Kris Etelä-Pohjanmaa ry sekä Järjestötalon tukihenkilötoiminta.

Teksti: Noora Nieminen

Seuraa ilmoitteluamme!

*Kokemuskirjasto -menetelmä on kehitetty Oulussa jo yli 10 vuotta sitten ja toteutuu siellä mahdollisuuksien mukaan edelleen vuosittain.

KUNAHRA-HANKE

PUHU MULLE! -NUORTEN FOORUMIN LOPPURAPORTTI

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n Kunahra-hankkeen ja Pesäpuu ry:n yhteistyössä järjestämä nuorten Puhu mulle! -foorumi pidettiin 26.9.2020 Seinäjoella 15–24-vuotiaille nuorille. Nuorten foorumin teemana oli nuorten ajatukset ja kokemukset omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista.

Nuorten foorumit tarjoavat tilan vertaiskokemuksille, tunteille ja ajatuksille sekä oman elämän ja arjen tapahtumien jakamiselle. Foorumeissa puhutaan asioista niiden oikeilla nimillä. Ideana on ottaa nuoret aktiivisesti mukaan kehittämään palvelujärjestelmää.

Puhu Mulle! -foorumiin osallistui kymmenen nuorta, joilla kaikilla oli omakohtainen kokemus läheisen mielenterveyden ongelmista. Foorumin tarkoituksena oli kuulla nuorten omia ajatuksia siitä, miten ammattilaiset voisivat parhaiten auttaa nuoria haastavassa tilanteessa sekä siitä, mitä nuoret toivoivat päättäjiltä nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Nuorten foorumista esiin nousseet viestit ja ajatukset on koottu raporttiin kuvien ja tekstin muodossa. Raportin pääsee lukemaan linkistä: https://bit.ly/puhumulleloppuraportti

Ole rohkea ja kysy nuorelta!

"Mitä sinulle kuuluu, kuinka sinä voit?"

VÄLITÄ
HUOMIOI
REAGOI
#Kunahra
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Miksi kysytään?

-Aikuisen velvollisuus
-Ajatellaan nuoren parasta
-Jokainen oikeutettu apuun, tukeen ja turvalliseen kohtaamiseen
-Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi ja huomioiduksi

Puheeksi ottaminen:

Kysyminen on välittämistä

Kysyminen on huolehtimista

Ole kiinnostunut nuoren elämästä ja arjesta

Ole luotettava ja kysy asioista suoraan

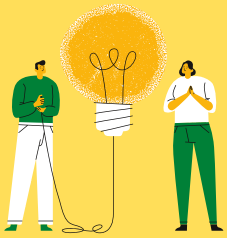
Aito kiinnostus ei leimaa kysyjää eikä vastaajaa

Älä tee johtopäätöksiä, anna nuoren kertoa omin sanoin

Älä epäröi ottaa omaa huoltasi puheeksi

Mitä tapahtuu, jos kysyn?

Muistitko kysyä, mitä nuorelle kuuluu?



Saiko nuori asiansa sanotuksi?

Osaanko ohjata nuorta oikeaan suuntaan ja hänelle kuuluviin palveluihin ?

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry nuoret
finfamiepnuoret
www.finfamiep.fi

PUHEEKSI OTTAMISEN TYÖKALU - NUORTEN KANSSA KOHTAAVAAN TYÖHÖN

Puheeksi ottamisen työkalulla halutaan muistuttaa ammattilaisia ottamaan huoli puheeksi ja tuomaan esiin matalan kynnyksen yhteydenottomahdollisuuksia sekä muuta toimintaa hankkeen aikana.

Työkalun ensimmäinen versio syntyi kyselyn pohjalta, joka teeteettiin Seinäjoella nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Kyselyyn vastasi 36 henkilöä ja vastausprosentiksi saatiin upea 46.

Puheeksi ottamista käsiteltiin myös Puhu mulle! -nuorten foorumissa. Nuoret saivat esittää omia ajatuksiaan puheeksi ottamiseen ja kohtaamiseen liittyen.

Puheeksi ottamisen työkaluun päästään pureutumaan seuraavan kerran tämän vuoden syksyllä, kun järjestämme koulutuspainotteisen foorumin Seinäjoella nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Lopullinen ja viimeinen versio puheeksi ottamisen työkalusta valmistuu hankkeen viimeisen vuoden (2022) aikana.

Puheeksi ottamisen työkalu tunnistetaan valtakunnallisesti tärkeäksi välineeksi, sillä mielenterveysomaisten Keskusliitto FinFami ry on kääntänyt sen sekä englannin että ruotsin kielelle. Käännöstyöt saatiin valmiiksi joulukuussa 2020 ja painetut versiot matkaavat FinFamien alueyhdistysten kautta jakoon vuoden 2021 aikana.

VÄLITÄ
HUOMIOI
REAGOI
#Kunahra
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

AMMATTILAISFOORUMI 2021

Puhu Mulle! -Nuorten foorumi saa jatkoa vuonna 2021, kun järjestämme Pesäpuu ry:n kanssa koulutuspainotteisen foorumin Seinäjoella nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Ammattilaisfoorumissa käymme läpi Puhu Mulle! -Nuorten foorumista sekä kevään 2020 teetetystä ammattilaiskyselystä esiin tulleita teemoja. Ammattilaisfoorumin tarkempi ajankohta ja ohjelma ilmoitetaan kevään aikana.

Lisätietoja tulevasta ammattilaisfoorumista löydät kotisivuiltamme: www.finfamiep.fi/kunahra

NUORTEN VERTAISTAPAAMISET 2021

15–24 -vuotiaille nuorille järjestetään vuoden 2021 aikana yhteensä 20 vertaistapaamista. Vertaistapaamisia on kuukauden aikana kaksi, 15–18 -vuotiaille sekä 18–24 -vuotiaille.

Nuorten vertaistapaamisten teemoissa näkyy FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n juhlavuoden teema, eli kulttuurihyvinvointi. Vertaistapaamisten ohjelma on rakennettu hankkeen ohjausryhmässä mukana olevien nuorten sekä avoimen verkkokyselyn avulla.

Vuoden ensimmäinen vertaistapaaminen järjestetään helmikuussa, jolloin menemme tutustumaan Lakeuden Ursan toimintaan. Lakeuden Ursa on Etelä-Pohjanmaan tähtiharrastajien yhdistys, joka omistaa observatorion Seinäjoen Sahannevalla. Kevään ohjelmassa on tähtitaivaan ihailun lisäksi myös luistelua, elokuvan ensi-iltaa, taidetyöpajaa sekä peli-iltamaa.

Lisätietoja ja mainoksia vertaistapaamisista saat kotisivuiltamme: www.finfamiep.fi/kunahra
sekä sivulta 16 ➡

Nuorten VERTAISTAPAAMISET KEVÄÄLLÄ 2021

Helmikuu:
KATSEET TAIVAALLE JA AVARUUTEEN.
LAKEUDEN URSA, SEINÄJOKI

Maaliskuu:
LUISTELEMAAN LUONTOON TAI JÄÄHALLIIN. PAIKKA VARMISTUU MYÖHEMMIN

Huhtikuu:
ELOKUVAN ENSI-ILTA.
BIO MARILYN SEINÄJOKI

Toukokuu:
PELIKULTTUURIA KAIKILLE.
YHTEISTYÖSSÄ GLHF-PROJEKTIN KANSSA

Kesäkuu:
TAIDETYÖPAJA.
KALEVAN NAVETTA, SEINÄJOKI

LISÄTIETOJA VERTAISTAPAAMISISTA:
WWW.FINFAMIEP.FI/KUNAHRA
TOMMI.KAMPPINEN@FINFAMIEP.FI

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

VÄLITÄ HUOMIOI REAGOI #Kunahra

TOIMINTAKALENTERI 2021 KEVÄT

TAMMIKUU - HELMI - MAALIS - HUHTI - TOUKO - KESÄKUU

- Vertaistukiryhmien kokoontumiset käynnistyvät
- Ryhmänohjaajien koulutuspäivä
  Minä ryhmänohjaajana ja ryhmän pelisäännöt
- Vapaaehtoisten koulutus, verkossa
  Kannustava chattailija
- Ryhmänohjaajien koulutuspäivä
  Omat vahvuuteni ja haastavat tilanteet
- Perhesirkuspäivät, LifeCircus Seinäjoki
- Elämäni kuvat -kurssi
- Yhdistyksen kevätkokous
- Ovet-valmennus mielenterveysomaisille, verkkototeutus
- Sinun viikonloppusi - mielenterveysomaisille, Härmän kylpylä
- Uusien vapaaehtoisten tutustumisilta
- Vapaaehtoisten virkistyspäivä

Kannattaa seurata ajankohtaisimpia ilmoituksia kotisivuiltamme:
www.finfamiep.fi/ajankohtaista

MINUN TARINANI – EN AINOA OLEKAAN

Äitini sairastui vakavasti, kun olin varhaismurrosiän paikkeilla. Meillä oli ollut jo pitkään vaikeat välit, osin johtuen siitä, että olin itse ns. pahimman iän kynnyksellä, osasyynä olivat äitini pahenevat ongelmat.

Eräänä iltana vuonna 2010 syksyllä jäimme kahdestaan äitini kanssa. Olin sinä päivänä juuri käynyt psykologilla, jossa minulle ehdotettiin tukiperhemuotoa, jossa voisin esimerkiksi sovitusti viikonloppuisin mennä sinne ja näin saisimme sitä kautta apua perheellemme ja väliemme korjaamiseen äitini kanssa. Kerroin tästä innoissani äidilleni, joka ei osannut ottaa asiaa yhtään niin kuin ajattelin. Hän rupesi syyttämään minua siitä, että haluan vain hylätä perheeni sekä hänet, en halua kuulua enää tähän perheeseen. Olin shokissa, en osannut yhtään ajatella, että reaktio olisi tällainen, vaikka jälkikäteen ajateltuna reaktio oli hyvin tyypillinen äidille. Varsinkin jos hänellä oli huono hetki menossa. Hän kiivastuneena käänsi koko asian täysin minua vastaan ja lopulta käski minun häipyä.

Oli arki-ilta eikä minulla ollut paikkaa mihin mennä, olihan kuitenkin kouluviikko, joten mihin minä lähtisin kesken kouluviikon? Sisarenikin asuivat paljon kauempana kouluani. Menin puhumaan tietokoneelle ystäväni kanssa. Kuulin kun äitini meni käymään ensin lääkekaapilla ja sitten sulkeutui vessaan. Rupesin pelkäämään pahinta. Vessasta ei kuulunut juuri mitään, mutta äidillä meni siellä pitemmän aikaa. Lopulta vessan ovi avautui ja äitini palasi makuuhuoneeseen. Menin hänen perässään ja varovasti kysyin, että mitä hän teki siellä vessassa? Äitini vihaisesti käski minun lähteä pois, soittaa vaikka sisareni hakemaan minut pois. Kysyin vielä ratkaisevan kysymyksen, jotta tietäisin mitä tehdä seuraavaksi "Ethän tehnyt tai tee itsellesi mitään?". Vastaukseksi sain "En tiedä". Olin shokissa.

Menin huoneeseeni ja soitin sisarelleni pyytääkseni apua. Kerroin riidasta ja siitä mitä äiti oli viimeisimmäksi sanonut. Sisareni lupasi tulla hakemaan minut ja soitti matkalla samalla apua. Kun sisareni saapui, pakkailin jotain tavaroita mukaan ja samalla sivukorvalla kuuntelin, kun sisareni yritti puhua äidillemme. En olisi osannut ajatella, että kun astuin ovesta ulos tämä ilta olisi viimeinen ilta, kun asuisin biologisten vanhempieni luona.

Asiat etenivät aika nopeasti. Asuin 8 kuukautta sisarieni luona, kunnes vuonna 2011 kesällä muutin perhekotiin. Ajattelenkin niin, että siitä kohdasta alkoi elämäni ns. "uudelleen".

En ole nykyisin missään tekemisissä äitini kanssa. Koin että niin on ollut helpompaa. Olen kuitenkin useamman kerran saanut selitellä ja minulle on sanottu useamman kerran "se on kuitenkin sinun äitisi". Niin on, mutta mitä sitten? Veriside ei tarkoita sitä, että kaikkea tulisi sietää tai hyväksyä. Olen useamman kerran saanut painetta ulkopuolelta, jotta ristiriidat saadaan ratkaistua. Mutta asia ei toimi niin. Ei voida olettaa, että aina on vaan annettava anteeksi ja sovittava. Erityisen huolestuttavaa on, kun tämä selityksien janoaminen ja paine ristiriitojen ratkaisuun on tullut ammattilaisen suusta. Näin ei missään nimissä kuulu olla.

Mielenterveysongelmaisten läheisillä on yleensä haasteena se, että missä vaiheessa pitää puhaltaa peli poikki ennen kuin omatkin voimat hupenee loppuun. Ei tule sietää kaikkea vain sen takia, koska se on esimerkiksi oma sisko, vanhempi, sukulainen, ystävä jne. On ymmärrettävä, missä kulkee oma raja. Ei tarvitse myöskään selitellä kellekään yhtään mitään. Ei ole selitystä velkaa kenellekään, miksi päätyi mihinkään ratkaisuun oman läheisen kanssa. Mielenterveysongelmaisen läheinen käy myös hyvin paljon syyllisyyttä ja pelkotiloja läpi. Syyllisyys on vahvana, jos ei pystykään olemaan joka hetki siinä rinnalla, kun tarvitsisi. Mutta omaa elämää ei voi eikä saa täysin unohtaa.

Erityisesti sukulaisuussuhteessa mielenterveysongelmaiseen pelkotiloja käy läpi siitä, jos saakin saman diagnoosin mitä sairastunut. On tärkeää myös oppia tunnistamaan vahingollinen käyttäytyminen. Sallinko itsestäni puhuttavan tietyllä tavalla tai onko mielenterveysongelmien kanssa kamppailevalla kenties tapoja, jotka ovat vahingollisia itseä kohtaan? Syyllistäminen on yksi tällainen keino. Jos asiat eivät esimerkiksi mene niin kuin hän toivoo, läheinen saattaa saada osakseen syyllistämistä asioiden pieleen menosta tai vaihtoehtoisesti asioita korjatakseen.

Itkuhan ei haittaa ketään, mutta koen että nyt 10 vuotta myöhemmin olen sinut tämän asian kanssa, vaikka tilanne perheessämme jatkuu taustalla edelleen. Minä toivon, että puhumalla ääneen meidän perheemme kokemuksesta, tätä aihetta saadaan esille enemmän myös julkisessa keskustelussa ja ehkä myös päättäjien kuuluviin, miten tärkeää on saada resursseja mielenterveystyöhön eikä leikata niitä enää yhtään. Siksi on tärkeää, että kokemuksista tulee kuulluksi, jotta virheitä menneisyydestä ei toistettaisi ammattilaisten ja virkamiesten osalta moneen kertaan. Meidänkin perheessämme valitettavasti kaikki ei mennyt kuten kuuluisi.

Tarvitsemme lisää ja laajempaa apua mielenterveysongelmista kamppailevien läheisille, sillä mielenterveysongelmat koskettavat sekä perhettä, että myös muita sukulaisia, ystäviä ja perheelle tärkeitä ihmisiä. Minun tapauksessani koen, että kun asuin väliaikaisesti sisarteni luona, sisarieni puolisot jäivät täysin toissijaiseen asemaan, vaikka asia kosketti suuresti myös heitä, sillä olihan yhtäkkiä 14-vuotias nuori kriisin keskeltä muuttanut heidän perheeseensä asumaan.

Ammattilaisten kuuluisi ymmärtää tilanteen laajuus, jotta apu saadaan kaikille sitä tarvitseville, sillä tilanteessa saattaa olla paljon ihmisiä, joita tilanne edes välillisesti koskettaa. Heidän kuuluisi myös ymmärtää, että mielenterveysongelmien tulo perheeseen on kriisi. Samalla tavalla kuin vaikkapa, jos perheestä joku sairastuu fyysisesti.

Minä

METSÄMIELIMENETELMÄ JA LUONNON HYVINVOINTI-VAIKUTUKSET

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n Kunahra –hanke (2020-2022) järjestää kuukausittain nuorille suunnattuja vertaistapaamisia, joista lokakuun 2020 tapaaminen toteutui Metsämieliretkenä.

Muistatko miltä tuntui, kun lapsena juoksit pitkin metsäpolkuja? Jokaisen mutkan takaa avautui uusi näkymä ja metsä tuntui olevan täynnä seikkailuja. Metsän vihreys tuntui ihmeellisen kauniilta ja sammal mukavan pehmeältä jalkojen alla. Metsän monia ääniä ja tuoksuja olisi voinut ihmetellä tuntikausia. Lapsena aistimaailman rikkaus on luonnollista, mutta aikuisena helposti keskitymme vain tekemiseen ja näkemiseen. Voisiko lapsenomaista aistimisen rikkautta kokea myös aikuisena? Voisiko siinä olla avain parempaan hyvinvointiin?

Metsämielimenetelmän avulla opetellaan tuntemaan paremmin omaa mieltä ja ajatuksia sekä selkiytetään itsellemme, miten voisimme elää tasapainoisempaa ja onnellisempaa elämää. Metsämielimenetelmä perustuu käyttäytymistieteeseen, sosiaalipsykologiaan, positiivisuuden psykologiaan ja kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä kehittäjänsä Sirpa Arvosen pitkään kokemukseen valmennustyöstä.

Luonnolla on monenlaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia

Tutkimusten mukaan jo 10 minuutin oleilu luonnossa laskee sykettä, hengitystiheyttä, verenpainetta ja vähentää elimistön stressihormoneita. Stressihormonien, kuten kortisolin ja adrenaliinin väheneminen tuntuu kehossa ja mielessä olevien epämukavien tunteiden lievittymisenä. Samalla mielihyvähormonit, serotoniini ja oksitosiini lisääntyvät ja lisäävät tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunnetta. Mieliala kohenee ja tarkkaavaisuus paranee.

- **Yli kahden tunnin luonnossa oleilu auttaa elimistön immuunipuolustusjärjestelmää vahvistumaan.**
- **Yli viisi tuntia kuukaudessa luonnosta nauttivilla on huomattu pitkäkestoista mielialan kohentumista ja positiivisten tunteiden lisääntymistä.**

Metsässä huolet unohtuvat, pelot hälvenevät ja stressintunne helpottaa. Luonnossa oleminen elvyttää, käynnistää palautumisen ja rentouttaa.

Ihminen on fysiologisesti samanlainen kuin ennen kaupunkiyhteiskunnan syntyä ja on sopeutunut vuosituhansien kehityksen aikana elämään luonnossa ja metsässä. Runsaasti ärsykkeitä sisältävä kaupunkiympäristö on ihmiselle kuormittavaa. Metsässä ihmisen aivot virittyvät niille luontaisella tavalla. Hyvänolontunne, läsnäolo ja tarkkaavaisuus lisääntyvät automaattisesti.

Metsän rauhoittava vaikutus voi auttaa myös sosiaalisen pelkojen hallinnassa. Kanssakäyminen ja vuorovaikutus voivat tuntua helpommilta, koska luonto ja siellä liikkuminen tekevät sosiaalisista tilanteista luonnollisia ja rennompia. Jännitys vähenee ja läsnäolon ja yhteyden tunne lisääntyvät.

Metsämielimenetelmässä luonnon hyvinvointivaikutukset yhdistetään tietoiseen mielentaitojen harjoittelemiseen. Metsämieliharjoitteita on kolmen tasoisia. Siemenharjoitukset rentouttavat, rauhoittavat ja virkistävät. Niistä on hyvä aloittaa. Toisella tasolla ovat taimiharjoitukset. Niiden avulla voidaan tunnistaa, hyväksyä, ymmärtää ja jäsentää omia ajatuksia. Kolmannella tasolla olevat puuharjoitukset sopivat edistyneemmille. Niitä voidaan käyttää avuksi haastavissa elämäntilanteissa sekä silloin kun halutaan muuttaa omia ajattelutapoja. Siemenharjoitukset ja taimiharjoitukset sopivat kaikille ja niitä voi tehdä yksin tai ryhmässä.

Mitä metsämieliretkellä tapahtuu?

Metsämielimenetelmää toteutetaan harjoitteiden avulla. Metsämieliretki on rauhallinen metsäkävely, jonka aikana tehdään Metsämieli-harjoitteita. Retki etenee rauhallista kävelyvauhtia ja sen aikana pysähdellään tekemään harjoitteita. Retkeä ohjaavat metsämielivetäjät tai metsämieliohjaajat ja he ohjeistavat harjoitukset ennen niiden tekemistä.

Metsämieliharjoituksilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Metsämieleretkellä syvennetään itsetuntemusta, rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydytään ja tankataan voimavaroja.

Metsämieliharjoitteita voi tehdä myös mielikuvien avulla, silloin kun ei ole mahdollisuutta mennä luontoon. Luontokuvien katseleminen ja metsämaiseman muisteleminen auttavat kokemaan metsän tuomia hyvinvointivaikutuksia.

Kun kaipaat hetken rauhoittumista tai virkistymistä, sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Palaa mielessäsi sinua miellyttävään luontopaikkaan. Kuvittele itsesi tuohon maisemaan ja keskity aistimaan, miltä sinusta tuntuu, miltä siellä näyttää, millaisia tuoksuja huomaat. Jo muutaman minuutin mielikuvaharjoittelu saa sinut elpymään.

Teksti: Sanna Haapakangas ja Mero Kallio, Polku Personal Training.

Kirjoittajat järjestävät Metsämieliretkiä Etelä- ja Keski-Pohjanmaalla.

Lähteet:

Arvonen, S. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä luonnontaitoihin. Metsäkustannus. Latvia 2019

Arvonen, S. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus. Latvia 2015.

www.facebook.com/polkupersonaltraining

www.luke.fi (5.12.2020)

OVET-VALMENNUS MIELENTERVEYSOMAISILLE

MielenterveysOvet valmennus verkkototeutuksena keväällä 2021. Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry & FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

Toukokuussa 2021
Maanantaisin 3.-24.5.2021 klo 17-20

Verkkototeutuksena
(Linkki ja valmennustapaamisissa käytettävä verkkoalusta julkaistaan myöhemmin.)

Ovet-valmennus tukee omaishoitajuuden tunnistamista, omaishoitajuutta ja arjessa jaksamista.Valmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat mm. omaistilanteen kuormittavuus, arjen haastavat tilanteet, omaisen voimavarat sekä sosiaali- ja terveyspalvelut.

Ovet-valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta sairastuneesta läheisestään ja auttavat läheistään.
Sinun ei tarvitse olla yhdistyksien jäsen osallistuaksesi valmennukseen.

Valmennus on maksuton.

Haku PE 16.4.2021 mennessä!

Haku tapahtuu paperilomakkeilla.
Lomakkeita saa järjestäjäyhdistyksiltä ja se tulee myös FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n kotisivuille tulostettavaksi.

Hakulomakkeet lähetetään Lakeuden Omaishoitajat ry:lle Järjestötalolle, osoite: Kauppakatu 1, 2krs., 60100 Seinäjoki

Lisätiedot:

Miisa Lamminen,
p. 040 587 6762, Lakeuden Omaishoitajat ry

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry,
toimisto p. 045 231 9505, toimisto@finfamiep.fi

SINUN VIIKONLOPPUSI - MIELENTERVEYSOMAISILLE

Tervetuloa viettämään voimavaraviikonloppua kansamme Härmän kylpylään!
Tapahtuma on tarkoitettu mielenterveysomaisille.

Yhteistyössä:

22.-23.5.2021
Härmän kylpylä, Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä

Ohjelma: (22.5.)

klo 12.30
Kokoontuminen, kokoustila 1 (kahvi/tee)

klo 13.30
TAI [Teemapaja 1: Toiveekkaana tulevaisuuteen
Teemapaja 2: Voimavaroja arkeen]

klo 15.00
Ruokailu ravintolan salissa

klo 16.00
TAI [Teemapaja 3: Omien rajojen asettaminen
Teemapaja 4: Tunnista tunteesi]

klo 18.00
Tilaisuuden päättäminen & palaute, kokoustila 1

klo 18.30
Kotiinlähtö TAI Majoittuminen & hemmotteluaikaa kylpylässä

Tapahtuman teemapajoissa virkistytään ja vaihdetaan kokemuksia ja hyviä neuvoja arjen haastaviin tilanteisiin sekä omaan jaksamiseen liittyen.

Lauantain 22.5. teemapajapäivä on osallistujille maksuton ja sisältää ruokailun.

Osallitujilla on mahdollisuus jäädä myös yöpymään ja nauttimaan kylpyläpalveluista edulliseen omakustannehintaan, jolloin pakettiin kuuluu myös aamupala. Majoituspaketin hinta on 65 €/hlö kahden henkilön yöpyessä samassa huoneessa TAI 105 €/hlö yhdenhengenhuoneessa. Yöpyminen varataan omatoimisesti, varauksella normaalit peruutusehdot. Mainitsethan varaamisen yhteydessä koodi: "FinFami"

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505
Ilmoittautuminen viimeistään 20.4.2020
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mihin teemapajoihin haluat osallistua.

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa, ilmoittautumisjärjestykssä, ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuneilta, mutta perumatta jättäneiltä peritään paketin oikea hinta: 24,50 €.

HALLITUS JA TYÖNTEKIJÄT

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n hallitukseen kuuluvat vuonna 2021:
(Sääntöjen mukaan hallitus valitaan vuodeksi ja puheenjohtaja kahdeksi.)

puheenjohtaja
Katja Luukaslammi

varapuheenjohtaja
Raija Pohjola

sihteeri
Julia Hakamaa

jäsen
Ulla Aninko-Rajala

varajäsen
Tuula Pöntinen

Hallitus kokoontuu tarvittaessa, myös sähköpostikokouksiin.

Toiminnanjohtaja (tavoitettavissa 26.02.2021 asti)
Noora Nieminen
sosionomi YAMK
050 348 3676
noora.nieminen@finfamiep.fi

Omaisneuvoja
Tuija Ikola
psyk. sairaanhoitaja AMK
040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

Aluetyöntekijä
Piia Kangastupa
sosionomi AMK
050 338 0845
piia.kangastupa@finfamiep.fi

Hanketyöntekijä
Tommi Kamppinen
sosionomi AMK
045 268 0127
tommi.kamppinen@finfamiep.fi

Järjestöavustaja
045 231 9505
toimisto@finfamiep.fi

Muista! Jäsenmaksut tulee suorittaa yhdistyksen tilille 5.3.2021 mennessä, jotta jäsenyys säilyy

	OMA SP **FI04 4108 0011 3002 28**	**TILISIIRTO** **FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.** Huhtalantie 2, 3.krs. 60220 Seinäjoki		
	FinFami **Etelä-Pohjanmaa ry.**	Vuoden 2021		
Maksaja Allekirjoitus		Henkilöjäsenmaksu 15 €/henkilö/vuosi Perhejäsenyys 20 €/perhe/vuosi Kannattajajäsen 200 €/vuosi		
		Viitenro	161208	
Tililtä Nro	. . . . . –	Eräpvä	**5.3.2021**	

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU

Me FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ssä olemme mielenterveysomaisia varten.
Toimintamme on asiakkaalle maksutonta.
Palveluihimme kuuluvat mm. omaisneuvonta, vertaisryhmät, virkistykselliset ja koulutukselliset tapahtumat sekä tiedon jakaminen mielenterveysomaisten asemasta.
Jäseneksi voi liittyä niin yritykset, yhdistykset kuin yksityishenkilötkin.

Jäsenenä tuet mielenterveysomaisten eduksi tehtävää työtä Etelä-Pohjanmaalla!

Jäsenedut:

- Saat kausitiedotteen paperisena postitse kaksi kertaa vuodessa
- Saat Labyrintti-lehden neljä kertaa vuodessa
- Sinulla on läsnäolo-, puhe- ja äänioikeus yhdistyksen kokouksissa ja voit halutessasi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi

JÄSENEKSI LIITTYMINEN & LISÄTIETOJA:

➜ hallitus@finfamiep.fi / p. 050 348 3676

SEURAA MEITÄ MYÖS SOMESSA: